

Как помочь ребенку справиться с потерей близкого человека?

1. **«Кто же должен говорить с ребенком о смерти?»**. Конечно, самый близкий из оставшихся родных, тот, кому ребенок больше всех доверяет, с кем сможет разделить свое горе. Чем больше веры и поддержки найдет ребенок у этого человека, тем лучше будет проходить его адаптация к новой жизненной ситуации.
2. Если ребёнок будет знать и чувствовать, что он не одинок в своём горе, что после горя обязательно наступит радость, что его готовы выслушать и поддержать, то тяжесть утраты будет пережита с наименьшим ущербом для психики.
3. Нужно, чтобы повседневный режим ребенка не сильно нарушался в связи со смертью родственника.
4. Помогите им осмыслить это явление, но не стимулируйте интерес к нему. Говорите о смерти как о чем-то вполне обыденном. Многие из нас склонны не говорить о вещах, которые нас расстраивают. В результате, вместо того, чтобы защитить ребенка, можем создать причины для еще большего беспокойства, т.к. дети будут трактовать это явление по-своему, а детская фантазия может создать просто ужасающие образы. В тоже время не следует обрушивать на ребенка информацию, которую он не может понять и не хочет знать.
5. Будьте добрыми и чуткими, насколько это возможно для вас в этой ситуации. Расскажите о своих чувствах. Дайте понять и почувствовать, что вы рядом, вы не покинете его. Скажите о том, что умершего заменить никто не сможет, но вы поможете заполнить образовавшуюся пустоту, насколько это возможно.
6. Также опасно «загружать» ребенка своими эмоциями. Очень эмоциональные длительные реакции и состояния родных, их «уход в себя», чрезмерно выказываемая жалость могут напугать, даже заставить почувствовать себя ненужным.
7. Нельзя в присутствии ребенка говорить о дальнейшей жизни семьи без радости и счастья.
8. Очень важно, чтобы в первые часы и дни после смерти родственника, с ребёнком, семью которого постигло несчастье, находился человек, не охваченный горем. Нужно, чтобы в эти тяжёлые мгновения ребёнку было на кого положиться, чтобы была поддержка, был тот, с кем можно спокойно поговорить об умершем.
9. Пообещайте, что вы будете рядом и что можно говорить обо всем: о страхах, чувстве вины, гнева. Обязательно выполните это обещание. Будьте готовы разделить с ребенком любые чувства, которые могут возникнуть в связи с этим известием.
10. Поддерживайте разговоры о скончавшемся, но не идеализируйте его. Вспоминайте, как вам было хорошо вместе. Ребенок должен не только услышать, но и почувствовать,

что он не один, рядом с ним человек, который разделяет его чувства. Не нужно прятать свои чувства от ребенка, наоборот, о них тоже можно и нужно говорить.

11. Чтобы у ребенка не появился страх потери других близких, нужно сказать ему, что остальные хотят жить долго и не хотят оставить его одного. «Да, умерла, но я хочу жить очень долго, я хочу быть с тобой все время, я буду заботиться о тебе, пока ты не вырастешь. Не бойся, ты не один».

12. Нужно стараться принять любые эмоции ребенка, возникшие в связи со смертью близкого человека. Если это печаль – ее необходимо разделить «Мне тоже грустно от того, что бабушки больше нет с нами. Давай посмотрим фотографии и вспомним, какая она была». Если гнев – дать позволить ему выплеснуться «Я бы на твоём месте тоже ужасно рассердилась. На кого ты злишься? Поможет ли твоя злость тому, что случилась? Давай лучше поговорим об этом». Если вина – объяснить, что он не виноват. Объяснить обстоятельства смерти, уверить, что их всегда любили и любят до сих пор.

13. Нельзя говорить ребенку о том, что он должен или не должен чувствовать и как он должен или не должен выражать их. Ни в коем случае нельзя запрещать ребенку проявлять свои эмоции горя. Не прожитые чувства горя – основа для психосоматических заболеваний в более позднем возрасте.

14. У ребенка могут возникнуть различные вопросы типа. Старайтесь отвечать на них спокойно, честно, но не вдавайтесь в излишние подробности, чтобы у ребенка не возникло страхов.

15. Многим людям хобби помогало выбраться из самых тяжелых и затяжных депрессий. Человек отвлекается от грустных мыслей, возникает удовлетворение и чувство, что ты еще что-то можешь дать этому миру. Старайтесь надолго не вырывать ребенка из социальной жизни (школа, секции и др.).

Когда человек переживает потерю, его мир необратимо меняется, все приходит в состояние хаоса.

Нужно время, чтобы восстановить свой мир, что-то заменить, что-то отстроить заново, что-то расставить по местам. Это и есть процесс горевания. Горе - это не просто чувство, горе – это большая работа. Она требует всех душевных сил человека.

Что поможет ребенку адаптироваться?

1. Определенность. Ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал.

2. Утешение. Если ребенок подавлен и проявляет другие признаки горя, можно постараться мягко обнять его и сказать о том, что очень грустно расстаться с теми, кого

любишь, и как бывает тоскливо в новом, незнакомом месте, но так грустно ему будет не всегда. Обсудить вместе с ребенком то, что могло бы ему помочь.

3. Пообещайте, что вы будете рядом и что можно говорить обо всем: о страхах, чувстве вины, гнева. Обязательно выполните это обещание. Будьте готовы разделить с ребенком любые чувства, которые могут возникнуть в связи с этим известием.

4. Если ребёнок будет знать и чувствовать, что он не одинок в своём горе, что после горя обязательно наступит радость, что его готовы выслушать и поддержать, то тяжесть утраты будет пережита с наименьшим ущербом для психики.

5. Будьте добрыми и чуткими, насколько это возможно для вас в этой ситуации. Расскажите о своих чувствах. Дайте понять и почувствовать, что вы рядом, вы не покинете его. Скажите о том, что умершего заменить никто не сможет, но вы поможете заполнить образовавшуюся пустоту, насколько это возможно.

6. Нужно стараться принять любые эмоции ребенка, возникшие в связи со смертью близкого человека. Если это печаль – ее необходимо разделить «Мне тоже грустно от того, что бабушки больше нет с нами. Давай посмотрим фотографии и вспомним, какая она была». Если гнев – дать позволить ему выплеснуться «Я бы на твоём месте тоже ужасно рассердилась. На кого ты злишься? Поможет ли твоя злость тому, что случилась? Давай лучше поговорим об этом». Если вина – объяснить, что он не виноват. Объяснить обстоятельства смерти, уверить, что их всегда любили и любят до сих пор.

7. Нельзя говорить ребенку о том, что он должен или не должен чувствовать и как он должен или не должен выражать их. Ни в коем случае нельзя запрещать ребенку проявлять свои эмоции горя. Не прожитые чувства горя – основа для психосоматических заболеваний в более позднем возрасте.

8. Многим людям хобби помогало выбраться из самых тяжелых и затяжных депрессий. Человек отвлекается от грустных мыслей, возникает удовлетворение и чувство, что ты еще что-то можешь дать этому миру. Старайтесь надолго не вырывать ребенка из социальной жизни (школа, секции и др.).

9. Инициатива. Необходимо проявлять первыми внимание и заинтересованность делами и чувствами ребенка, задавать вопросы и выражать тепло и участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым. Важно: не ждать ответного тепла сразу.

10. Воспоминания. Ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Важно: отложить, по возможности, свои дела на потом, или выделить специальное время, чтобы поговорить.

11. Помощь в организации дел. Дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте и при таких серьезных изменениях в своей жизни. Можно обсуждать и планировать их дела вместе с ними, давать им конкретные советы по поводу какой-либо деятельности.

12. Чаще разговаривайте с ребенком. Старайтесь быть в курсе дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля. Говорите открыто и откровенно на самые деликатные темы. Старайтесь сохранить контакт и доверительные отношения.
13. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.
14. Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте и анализируйте все обоюдные претензии, объясняя, чем они обидны и почему не заслуженны.
15. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка, и они должны быть согласованы родителями между собой. Правил, запретов не должно быть слишком много. Необходимо растолковать, по какой причине введен тот или иной запрет. Требования лучше предъявлять в виде совета, просьбы, рекомендации, реже – приказа, распоряжения.
16. Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребенка (утрата интереса к любимым занятиям, внезапное снижение успеваемости, неряшливость, отдаление от близких, уход в себя, склонность к риску и т. д.).
17. Учитесь правильно критиковать ребенка: порицая, следует дать понять ребенку, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется.